

# DUDUK DIAM TANPA MELAKUKAN APA PUN

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jul 30, 2017 | [Discourses](#), [Meditation](#) | [0](#)



Pikiran terus berlari berputar-putar. Ia tidak pernah duduk, ia tidak bisa duduk. Duduk sepertinya menjadi kematian baginya, dan di satu sisi memang demikian. Itulah mengapa orang Zen berkata, “jika engkau bisa duduk diam selama beberapa jam setiap hari, tidak melakukan apa-apa.”– bahkan tidak membaca mantra, karena itu sekali lagi larinya pikiran, pikiran yang sama: ia bisa menyanyikan lagu pop, ia bisa membaca mantra religius, itu tidak ada bedanya. Ia menginginkan beberapa pekerjaan, ia menginginkan aktivitas, ia menginginkan kesibukan, ia ingin berlari. Hidupnya adalah dalam berlari.

Orang-orang Zen berkata “Duduklah saja, jangan melakukan apa pun.” Hal yang paling sulit di dunia ini adalah hanya duduk tidak melakukan apa-apa. Tapi begitu engkau bisa menguasainya. Jika engkau terus duduk selama beberapa bulan tanpa melakukan apa pun selama beberapa jam setiap hari, perlahan-lahan, banyak hal akan terjadi. Engkau akan merasa mengantuk, engkau akan bermimpi. Banyak pemikiran akan memenuhi pikiranmu, banyak hal. Pikiran akan berkata, “Mengapa engkau membuang-buang waktumu? Engkau bisa sudah menghasilkan sedikit uang. Setidaknya engkau bisa sudah pergi menonton film, menghibur dirimu sendiri, atau engkau bisa sudah santai dan bergosip. Engkau bisa sudah menonton TV atau mendengarkan radio, atau paling tidak engkau bisa sudah membaca koran yang belum engkau lihat. Mengapa engkau membuang-buang waktumu?”

Pikiran akan memberimu seribu satu argumen, tapi jika engkau terus saja mendengarkan tanpa terganggu oleh pikiran .... Ia akan melakukan banyak tipuan: ia akan berhalusinasi, ia akan bermimpi, ia akan mengantuk. Ia akan melakukan semua yang mungkin untuk menarikmu dari hanya duduk. Tapi jika engkau meneruskan, jika engkau bertahan, suatu hari matahari terbit.

Suatu hari hal itu terjadi, engkau tidak merasa mengantuk, pikiran telah menjadi bosan denganmu, sudah muak denganmu, telah menjatuhkan gagasan bahwa engkau bisa dijebak, ia hanya selesai denganmu!

Tidak ada tidur, tidak ada halusinasi, tidak ada mimpi, tidak ada pikiran. Engkau hanya duduk di sana tidak melakukan apa-apa ... Dan semua adalah keheningan dan semua adalah damai dan semua adalah kebahagiaan. Engkau telah memasuki Tuhan, engkau telah memasuki kebenaran.

OSHO ~ Dhammapada Vol 1, Chpt 9